

大学生实习总结报告最新通用

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/33669.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

大学生实习总结报告最新通用2023

现在的大学生正式毕业前都要去实习，你在实习中做了哪些工作？有认真做实习总结吗？下面是小编为大家整理的关于大学生实习总结报告，欢迎大家来阅读。

暑假我没有回家，我想利用大学的最后一个暑假好好的学习一下，参加实习，让自己尽快的了解到当前的形势，让我在毕业以后尽快的适应社会，我想我会在暑假学到很多的。

在本次实习中，我们充分利用了simtrade提供的各项资源，通过做好交易前的准备工作及运用网络资源宣传我们的企业及产品拉开我们的实习序幕，就如同世界杯的揭幕战一样让人紧张而又兴奋。在模拟训练中，我们充分使用邮件系统进行业务磋商，这是我们未来的工作中必不可少的，通过模拟系统我们可以掌握往来函电的书写技巧，不足之处通过老师的悉心指导和查阅相关资料又可以起到温故知新的作用。在模拟中对不同的业务和角色我们采用不同的贸易术语和方式，我们可以掌握不同价格术语在海运、保险方面的差异。在询盘、发盘、还盘、接受环节的磋商过程中，灵活运用价格术语和结算方式，正确核算成本、费用和利润，以争取较好的成交价格，是我们在未来的贸易实务中必不可少的基本功。simtrade的检验系统可以在我们做完每一笔业务后对我们实习过程的结果计算出准确的误差及正确的结果，让我们明白正确的结果，可以减少我们在类似的业务中的错误。

经过十余天的simtrade模拟训练，同学们对国际贸易的业务流程及操作有了更进一步的了解和感触，现在同学们对贸易的理解已经不在停留在单纯的理论层面。上学期终结实的模拟操作为本次的训练打下了一个良好的基础，同学们处理起业务已经不再是不知从何做起，相反，本次的操作练习同学们处理的是得心应手，可谓从容自如。在我国继续扩大开放、深化改革和加入世界贸易组织以来的新形势下，作为未来从事国际贸易方面业务的我们必须熟练掌握国际贸易的流程和操作，必须了解各种角色在贸易中的特点和作用。时至今日对国际贸易这门课程的学习已达两年之久，本次的模拟训练可谓对这两年学习的一个大总结。

从国际贸易理论，到国际贸易实务，再到上学期的外贸函电及本学期外贸合同的制定、国际货物运输风险和保险，在本次模拟训练中都一一体现，通过simtrade模拟训练我们对以前所学过的知识有了一次系统的回顾，又在训练中对国际贸易的流程及操作有了更加深刻的体会，这对我们未来的工作在思想上做了充分的准备。通过本次的模拟实习，我们可以发现以前学习中薄弱环节，为今后的学习指明了方向，也会实际操作打下一个良好的基础。本次模拟训练给我最大的体会就是操作细节的细腻及流程的缜密，各个流程相互衔接，此流程的疏忽将会导致彼流程无法完成，某一细节的不慎错误或纰漏将会导致整个流程操作前功尽弃，这为未来的实际工作敲响了警钟：

做贸易一定要仔细 谨慎。国际贸易不同于国内贸易，在国际贸易中我们将面对各种各样的业务，碰到各种各样的贸易对象，各国不同的贸易方式和习俗，我们要培养适应环境、应对各种角色和处理各种问题的能力。在simtrade模拟训练中同学们分别扮演五种角色，而供应商、进口商、出口商是我们未来工作时将会扮演的角色，simtrade为我们提供了良好的资源，使我们有一种身临其境的感觉。下面说一下在角色扮演中的一些经历和体会。

出口商是最为重要的角色，在扮演出口商角色的过程中，经过准备、磋商、签约、履约、善后几个流程。准备阶段，及时了解市场行情，并同供应商和进口商建立广泛而牢固的业务关系是非常重要的。掌握国内外市场行情，根据信息确定目标市场，发布信息，寻找交易产品和交易对象，同进口商建立业务关系，为出口做准备，同供应商建立业务关系，为备货做准备，这都是一名国际贸易者所必备地素质。磋商阶段，根据成本、税的情况准确计算成本和报价，是至关重要的，通过询盘、发盘、还盘、接受四个环节，就交易条件达成一致，更是体现我们业务能力的地方。

在交易过程中市场是变化的，作为出口商需不断核算成本、费用和利润，才能获取最佳交易条件和价格。在贸易术语上，我们分别采用了cif fob cfr的术语，结汇可t/t l/c d/a d/p等等方式，信用证结汇可以保证出口商及时得到货款但是费用高，多笔业务的开展，不同术语的运用可以加强我们对知识掌握的熟练程度，在费用上的不同核算和支付更是对我们关于知识掌握程度的考验。签订合同进一步明确双方的权利和义务，标志着完成了一半的业务，通过前一段时间的外经贸合同课程的学习，对于合同的制作我们已是得心应手。

本次实习采用的是成文合同，为我们省去了很多细节，成文合同也让我们加强了对合同内容的进一步了解。但我认为simtrade系统中的成文合同存在着不到这出，文本中没有涉及到贸易纠纷等问题，而现实中纠纷是难以避免的。履约意味着合同进入实质性阶段，以cif为例，履行的职责和义务包括：催证、审证和改证、备货、租船订舱、报检、保险、报关、装船、制单、结汇等环节，每一环节紧紧相扣，一环的错误就会导致整个业务无法顺利完成。simtrade系统的在线帮助为每一步的进行在线指导，业务日志提醒我们需要做什么，单据的检验系统更让我们及时更正单据中的错误。当业务结束时需要进行善后工作，这是很多同学容易忽略的事情，其实善后非常重要，这可以为我们创造新的商机。在业务进行中，我们还通过银行借款或同行间拆借得到更多的资金，以便业务的开展和做大做强。

进口商的利润来自于对产品的销售，及时掌握市场信息，寻找交易产品和对象，同进口商建立业务关系，为进口做好准备至关重要。simtrade的业务中心的消费市场为进口商及时提供市场信息，使进口商可以及时查询产品销售价格，不断核算成本、费用和利润，方可获取最佳交易条件和价格，同时选择合适的交易方式签订合约关系到进口商的利益。cif cfr fob交货地点均在装运港口，风险均在货物越过船舷后转移，这就要求进口商及时办理投保业务，以确保最大程度的减低风险损失。国际货运风险和保险为我们着实上了一课应该如何降低风险和减少损失。进货商要在市场上及时将货物销售出去，方可实现利润最大化。进口商的业务流程虽没有出口商的那么多那么繁琐，可每一步的操作关系到自己最后能否及时提取到货物，以l/c 结汇，fob为价格条件的合同为例，进口方需要开信用证、租船订舱、投保、审单付款、报检、提货等环节，如果不能及时投保一旦出现损失是自己的，后果不堪设想。

青春似岁月，时间如流水般转瞬即逝，短短的实习生活在忙碌和琐碎中悄然而去，回首在那些日子，脑海里留下了深深的印迹，在实习过程中虽然有过伤痛与疲惫，有过彷徨与失落，但最多的还是欣慰。

学院给我们顶岗实习这一门课对于我们来说是一个锻炼自己的好机会，使我在这半年的实习期间学到了很多在学校里学不到的东西，也提高了自己的动手能力，同时也认识了很多真诚的朋友和善待我的同事。现将我的顶岗实习经历总结如下。

1、学习阶段

20__年x月x日，我怀着美好的期盼来到__办公室开始了我的顶岗实习生活，在实习的过程中让我感慨良多，在领导的关怀与同事的帮助下，顺利完成了顶岗实习这门课程，家一样的工作环境让我很快的融入了这个集体，使我成为一名自立、自强、自信的办公室文秘工作者。

在我刚来到办公室的时候，感觉真的很陌生，一个原因是刚换了一个新的环境，而且我自己从来就没接触过这一行业，对于这一份工作无从下手，与同事交流的时候放不开。因此实习的第一周我的主要任务是适应现在的工作环境，梳理好同事之间的关系，同时了解我们单位的一些工作性质，及其相关的技能要求。

我主要负责的工作内容是办公室文秘。在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了政府文秘工作中的具体业务知识。

主要是上情下达、下情上传，发挥枢纽作用；协调领导机关、领导同志筹备会议，处理文件，发挥助手作用；草拟文件、处理信息、搞好调查研究，使领导及时掌握各4种重要情况，发挥参谋作用。办公室工作的主要职能，一是办事，二是当参谋。办事有办文、办会、办信、办机要交通、办电话、值班及其他工作等等。

2、实践阶段

办公室里的办公用具主要有2台电脑、一部电话、一部传真机，一台打印机和一台复印机，一开始我便是在熟悉各种用具的具体使用方法以及时常用到的物品所在位置，好在原来也接触过一些，上手不是很难，很快便能协助同事完成一些简单的工作。

由于我到办公室的时间正好是年底，这个时间正赶上年终总结和绩效考评，办公室的同事都十分忙碌。然后我有了两个感悟，第一个感悟是单位越忙，适应的越快，学的越快、越多；第二个感悟是加班，特别是熬夜加班是培养同事友谊的最快方法。

在这个办公室里，各个部门和全乡镇的群众人来人往，我首先意识到我必须认得其他部门的同事，也就是整个政府的所有人，后来我发现这还不够，我至少还要认得各个村委的村两委成员。仿佛是回到了大一开学参加学生会的时候，学生会给的第一个任务是认识老师和学长学姐，并在例会上抽查我们，这时我好像明白了老师及学长学姐的良苦用心，并且心存感激。

有了第一次的经验，第二次我当然不会那么无措。同事和领导都很照顾，知道我是刚来的实习生，会主动为我介绍来办公室的人，告诉要怎么做，我有不懂的问他们时，他们都很有耐心的回答我，久而久之对于这份工作我就渐渐熟悉。

在工作中，互相谅解与帮助使我很感激他们。大家相处的很好，没有什么隔合。有几次要回学校办点事，去向领导请几小时的假，领导也都很体谅，直接就给批假了。这个时候心里很开心；遇到一个如此好说话的领导。所以，感觉现在的工作挺不错的，最重要的事就是周围的同事都很不错的。心里上没有什么额外的，不必要的压力，可以好好工作，学习。

__公室作为党委、政府的日常办事机构，承担着服务全局、协调各方的重任，工作量大，涉及面广，这就要求秘书必须加强学习，不断提升自己的能力。主要有以下五点：

- 1、提升语言表达能力
- 2、提升书面写作能力
- 3、提升实践调研能力四、提升综合协调能力
- 4、提升参谋服务能力
- 5、“艰辛知人生，实践长才干”。

要努力把工作激情与实事求是、与科学态度、与埋头实干有机结合起来，从小事做起，从一点一滴作起，从基础工作做起，脚踏实地，专心做事，在实践中积累经验、增长才干，提升能力。

针对秘书这个职位的特点，遇到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。古曰“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”

学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。

今年4月份，我正式走进实习单位开始了自己人生中的第一份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对具体实习科目和工作都知之很少，由老师傅们带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在老师傅们的热心指导下，我依次对公司的基本工程、工程结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的土木理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事1样上下班，协助同事完成部门工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对公司概况和工程细节有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是现场勘察，计算工程量，制作工程施工计划，现场调研等都是公司的重要活动，决定了公司工程的区域性分配情况，以及每个分公司能够完成工程等情况。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们1次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。自走进实习单位开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了1定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

- 1、通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。
- 2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了1些宝贵的实践经验。
- 3、学生在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

通过实习，我对我国房地产行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准备好思想上的转变，我本次实习还有的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。我一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢？要买房子，要买车子，要享受生活……记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样1句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单？他所追求的是能呼风唤雨！”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗？“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题！”档次？什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的……很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵！从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益非浅，如此感慨万分！

今年1-3月份，我正式走进东莞市博森塑胶地面材料有限公司，开始了自己人生中的第一份实习工作。实习期间，我的工作职位是英语外贸业务员，工作的主要任务是进行海外客户的开发与维护。

实习期的工作内容，前期主要包括浏览本公司的网站，掌握和熟悉本公司产品的主要特性与应用。同时参考国内外同行业各相关公司的网站，对本行业与产品有一个更深刻、更全面的了解。中期的工作内容是集中进行海外客户的搜索与整理，挖掘一切相关的潜在客户的资料信息。并针对不同客户的需求与产品的不同功能，撰写多封客户开发信，然后进行分类与修改。后期便是利用公司分发的邮箱子帐号，耐心给客户一一发送开发邮件。如果客户对产品有兴趣，要及时跟客户进行沟通与交流，尽可能促成客户下订单。

通过实习，我对国内外橡胶地面材料行业的基本状况和发展前景有了大致的了解，对外贸的实际操作流程和外贸业务员应具备的基本素质和能力有了一定的掌握。也准备努力学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作做好更充分的准备。

这两个月的实习收获有很多。我不仅积累了一定的社会经验和工作经验，同时也了解到了更多的我外贸相关知识，为我以后的职业道路奠定了一定的基础。实习期间，我能将在学校学到的商务英语相关知识应用到实际工作中来，并发挥我作为一名英语专业毕业生在英语各方面的优势，努力学习和从事我自己一直喜欢和期望发展的外贸行业，是我实习期间最高兴也是我最值得欣慰的一件事情。工作中，我既锻炼了自己的耐心与毅力，同时又提高了自己的英语水平。另外，我选择了自己喜欢并有意在此长远发展的城市，还认识了一群优秀的同事和尊敬的上司，也是我实习期间宝贵的收获。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。自走进博森开始，我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，让自己以最快的速度融入公司，发

挥自己特长。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了一定的学习能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

通过在x银行实习进一步了解和巩固在学校期间所学的各门金融学课程的基本理论和基础知识，学会理论联系实际，增强自我解决实际问题的能力。达到学校的社会实践要求，并在单位指导老师的指导、帮助和教育下，熟悉x银行的主要经济业务活动，较为系统地学习银行个人金融管理工作和日常业务的操作流程。为学会如何更好的适应新的工作环境以及端正自我的学习及工作态度，为更好的走入社会打下坚实的基础。

一、实习时间

20__年x月—20__年x月

二、实习单位

x银行股份有限公司x省x市x支行

三、实习过程和内容

工作内容：由于还没有经过专业性的业务学习和培训，所以只能在实习期间以熟悉与了解为主，让我以后能更好更快的掌握业务技巧与工作内容。在x银行实习的短短一个月时间内，我主要对以下几个方面进行学习与了解：

在银行大堂和顾客接触，了解和满足他们的需求。在银行大堂跟着大堂经理学习，大堂经理是连接客户、高柜柜员、客户经理的纽带，因此首先就得学习柜面相关知识，才能更好的解答客户问题，引导客户办理相关业务，维持大堂秩序，减轻柜员的工作量，提高整体服务效率。营业中的礼仪主要有四大内容：解答客户问题、营业中分流客户、维护大堂秩序、适当理财产品的营销。在此段时间我学会了如何跟顾客进行沟通，如何使顾客对我们的服务感到满意，另外还有就是要尽心尽力地去帮助他们，例如帮助他们填写单据或是教他们正确使用自动柜员机。到营业部学习，了解银行的基本业务及其流程。

x银行储蓄业务实行的是柜员负责制，就是每个柜员都可以办理所有的储蓄业务，即开户、存取现金、挂失、解挂、大小钞兑换、受理中间业务等。凭证由每个柜员单独进行帐务处理，记帐。但是每个柜员所制的单据都要交予相关行内负责人先审核，然后再传递到上级行事后稽核。而我要做的就是学习柜员间每天交接工作时的对账，对账时除了要核对现金账实是否相符外，还要查看重要空白凭证是否缺失，传票是否连续等等。而柜员间对账也是很有程序的，一般先清点现金，然后再是清点重要空白凭证如存折，银行卡，存单等等。通过与业务员的接触，我还了解了银行的操作流程及储蓄业务方面的知识。我还学习了交易代码和一些操作流程。以及明白了银行系统中事中监督和事后监督的重大意义。

做一些打杂的小工作。如分类书信，打word文档和ExCEL表格，使用ExCEL公式计算，折对账单等等。虽然是些小工作，让我学会了以前不会的东西例如如何使用复印机，打印机，扫描机和传真机，捆钞机等以后在银行要经常用到的基本用品。

四、实习的心得与收获

虽然这只是五个星期的实习，虽然短暂但却又非常的充实，对我来说，是大学生涯中甚至是人生中很重要的一部分积累和经验，这在我以后的学习和生活中都会发挥着很重要的作用。而且这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会的一个平台，为我今后踏入社会奠定了良好的基础。而尽快实现角色的转变，是作为一个大学毕业生刚步入社会时要面临的首要任务。对此，我们必须端正好自己的心理和态度。

在学校期间我就已经学习过一些关于银行方面的课程，例如《x银行业务与经营》、《x银行学》等等，这些都为我在银行的实习打下了一定的基础。

这次实习过程中，让我得益最深的就是能够到吴中西路支行和业务管理部学习，因为这些都属于银行内部运营的机构。在这些机构中我学习到了平时书本没有详细介绍的知识。这使我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这三年大学里所学知识的一个巩固与运用。特别要感谢的是我的同事们和上司给我的榜样作用。他们勤奋、努力而且乐于助人，给予我很多鼓励与帮助。

在这次实习过程中，我还体会到了实际的工作与书本上的知识是存在一定距离的，并且我需要进一步的学习。这样才能使我在银行的基础业务方面的知识，不紧紧局限于书本，而是有了一个比较全面和深刻地了解。这些最基本的业务往往是不能在书本上彻彻底底理解和学习的，所以基础实务尤其显得重要。

另外我还体会到我们对待每一样工作都要有必不可少的责任心，做事情要谨慎小心，因为业务是复杂多样的，小小的错误就会给顾客和银行带来损失。还有就是要虚心，有什么不懂的要虚心请教。在这个实习过程中我也无时无刻地感受到了员工之间的团队精神、敬业精神、创新精神和奉献精神。

当一个月的实习结束时，我收获的不仅仅是各方面的专业知识的提高，还有就是做人做事的道理。

这是我经历平生第一次实习，是那么难忘。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的!充实的实习生活结束了，在这次实习中我还是有不少的收获。

一、工程概况

C-17地块住宅及配套工程为5栋高层住宅建筑、地下一层，以及A、B、C三区地下车库。占地面积2.01万m²，总建筑面积107022 m²，建筑高度98.90米设计结构采用框剪结构,本建筑物合理使用年限为__年,本建筑物抗震设防烈度为6度，建筑结构安全等级二级，耐火等级一级，地下防水等级二级。桩基设计等级甲级，高层为钻孔灌注桩，车库为钢筋砼灌注桩。本工程施工图设计内容包括建筑、结构、给排水、电气、暖通、不包括特殊装修。施工时，相关专业如水电、暖、燃气、设备安装和土建的施工程序紧密配合，仔细核对预留孔，预埋件的位置和标高。

二、实习目的及内容：

在专业比较对口的实习岗位上，努力将所学的理论知识与实际工作密切结合，并能灵活应用，使自己的专业知识、专业技能及工程实践能力均得到一次全面的提升。积累一定的工作经验和社

经验，在职业道德、职业素质、劳动观念、工作能力等方面都有明显的提高，逐步掌握从只会在教室里读书的学生到服务员工的角色转换，为我们将来走上岗位有很大的帮助。

实习岗位：资料员。资料员岗位职责：项目经理的领导下，负责对项目形成的各类不同档案资料进行收集、鉴定、保管、利用等工作;根据有关规定进行档案资料的收集、整理、编目、统计、借阅和保管工作;严格履行档案借阅手续，做好“八防”工作，对破损或变质的档案及时修补;及时收集整理及鉴定，协助技术科其他人员整理本工程一系列技术文件及内业资料管理，并时常去现场了解工程进度情况，规范与现场相配合学习，整理上报和下发资料 and 文件;项目竣工后档案归档，并及时移交公司档案室。

三、工作情况：

只做施工资料，包括基础、地下室、主体、屋面、抹灰等;收集整理各个专业的技术员质检员测量员各自做好的自己的部分资料;用软件的时候非常多，施工到哪步，就得做相应的检验批等资料，并填写好(包括监理资料)及盖章报送监理签字盖章，收回整理。做好每次验收所需资料，配合项目部验收工作;竣工后进行不同的归档整理，分别移交档案馆、业主、公司;负责一部分文件的收发。

时光飞逝，实习这节课就要下课了。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，实习，让你去实实在在的真正学习。经过四个月的实习，我学到了很多，锻炼了自己的实践能力，培养了吃苦耐劳的精神，学会了与学生建立良好的师生关系的方法，在实践中成长，在教学中践行，在奋斗中进步，以下就是我的实习经历总结。

在备课上，我总在课前通过上网、看参考书等方式认真查找备课资料，在备课过程中如果遇到一些困难我会请教指导教师，备完课以后，我总是在宿舍先练几遍，对着镜子自言自语，或者用录像记录下来，及时发现自己的问题。在备课完成以后我会及时让指导老师过目，及时纠正老师发现的问题。因为我觉得备课是上好一节课的基础，要想成为好的教师，就必须在备课上多下功夫。在课堂教学上，我最大的缺点就是关注教案，不关注学生，这几乎是每个新教师的通病。由于我把教案备的太死，导致在课堂上我过于依赖教案，忽视学生的主观能动性，没有做到以人为本，以学生为本。具体表现在：第一次上课时，太依赖于教案，导致想不起接下来的话，导致课堂冷场，第一次录课自我感觉很失败。

在课堂教学的过程中，我存在的最大问题就是，不会管理学生，组织课堂的能力差，可能是自己的组织能力差，没有经验，所以课堂的秩序较差，刚开始接手的时候，课堂秩序还可以，因为自己一路求学以来遇到的老师都是比较严厉的，所以，自己心底有一个教学理念，要做一个具有亲和力的老师，要和学生做朋友，亦师亦友，这是我最高的理念，我不想运用教师的身份来震住学生，让他们屈服于我。记得来之前我的指导教师告诉我，你是新教师，一定不能在学生面钱笑，可是当时没有当回事，还按照自己的想法，可是问题就出现了。时间长了，学生们认为我是一个脾气特别好的老师，所以他们的本性就大爆发了，我认识到了问题的严重性，开始调整了我的上课态度，果然他们收敛好多。老话说，严师出高徒，这还是很有道理的。在教学过程中，我的另一个缺点就是评价语的不恰当使用。教师应该以积极地眼光来看待每一位学生，尊重学生，理解学生，多多鼓励学生，因为学生是发展中的人，每一位学生都有无限的发展潜力，好的课堂评语能很好地激励学生，安慰学生，甚至使学生充实自信。对示范动作的学生都应该给予适当地评价，无论做的对还是错，对表现好的学生应该及时鼓励表扬，对示范错误的学生不能谩骂批评，应及时指出错误，适当肯定对的一面。而且尽量避免“错误”、“不对”这些错误的评价，换成“

你在想想”、“还有没有更好的动作呢”。既肯定了同学的优点、又讲出他的不足，一举两得又不会打击学生的自信心和积极性。我觉得小小的评价语，其实包含了很多学问在里面，评价语的恰当使用跟学生的快乐成长有密切的联系，所以教师一定要使用好评价语。对于课后总结，我觉得这个对实习生来说很重要，实习生要学会及时的对学生进行总结。每次上完课我都认真的及时听取指导老师的意见，及时修改我的教案，把上课的过程中的问题摘录下来，反复思量，反复斟酌，然后，对自己的教案进行修改，再向指导教师争取一个去别班上课的机会，及时对自己做一个验收。只有这样，才能真正学会教学经验和技巧。

接下来我要讲讲我的社团管理的工作。很幸运，今年来这里实习，正好赶上他们第一届举办社团活动，理所当然的，我就参与到管理当中了，我的具体任务是，每天下午，学生都是在最后一节课出来活动，每个人都报了自己喜欢的社团，我的工作就是，每天去参与到学生活动的管理当中，这项工作也是我能力提升的一大重点，不再向上课那样，只面对单一的几个班的学生，这次我能接触到整个学校的学生，正如预想的一样，开始的时候，学生们还都很认真的及时的参与到社团活动中，可是后来兴趣的劲头慢慢减弱以后，缺勤的学生就越来越多，所以，猫捉老鼠的游戏就开始了，我就去寻找那些缺勤的孩子去呢里了，开始动用班主任开会，学生们还是很怕班主任的，还有就是每天都巡视社团活动的情况，及时发现问题及时的解决。说实话，社团活动的工作要比教学工作累的很多，但是，我还是在这像工作中学到了许多东西。如如何处理师生之间的关系，协调学生之间产生的矛盾。虽然累，但我觉得非常的幸运，因为这将成为我以后教学生涯的巨大财富。

最后来说说我的实习生活。很棒的是，我实习的学校是一个教学设施非常好的学校，而且教职工的福利也是特别棒的，有一个小型的健身房，所以，每天下班以后，我都要去运动一个小时，这让我觉得很快乐，生命在于运动嘛。还有值得一说的就是实习地的风景旅游区，闲暇的时间我们就去领略自然风光，到处旅行，给我的实习生活添了不少彩，感谢它。

以上就是我几个月的实习总结，在这几个月中，我学到了很多的东西，虽然时间不长，但我受益匪浅，在此，我非常感谢我的指导老师，谢谢他认真不苟的指导，而且谢谢出现在我的课堂里的每一个学生，他们是我进步的最大的因素。还要跟他们说声对不起，遇到我这个没有经验的新老师。还要感谢我的实习生活，会成为我的人生一段璀璨的记忆。

回想自我这两个月所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，多了一份镇定、从容的心态。

两个月的实习，对一个缺乏社会经验的大学生而言，从中学到了学校里学不到的知识，在这段时间里，领导同事给了我足够的宽容，支持和帮忙，让我感受到了“海纳百川”的胸襟。

首先得感激公司给我们供给工作条件和生活环境以及有经验的上级给我们指导，带着我们前进。他们的实战经验让我们终身受益，从他们身上学到的不仅仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提和基础。

从2月11日开始进入公司，不知不觉中，两个月的时间一晃而过，在这段时间里，我学会了好多，无论是专业知识还是社交，此刻，还未完成职业主角的转换。其实从一个学生一下子转变成一个职业人，真的有点不习惯。到目前为止，我看上去还是像一个学生，根本就不像是工作的人，包括谈吐举止方面。

刚刚涉足社会，每个人都需要学会适应，不断锻炼自我，熟悉公司的操作模式，在工作中，我接

触到了很多以前从未碰到过的人和事。在这段时间里，我明白了自我的不足之处，异常是要加强专业知识的熟练与运用。

为期两个月的实习生活弹指一挥间已经接近了尾声，在这期间我体会到了作为一名员工的酸甜苦辣，也让我体会到当一名员工的不容易与肩负的重任。回想起2月11日当天，年轻的我们捧着一颗颗热情、兴奋而充满期盼的心油然而升。一个个沉甸甸的问号，在我脑中盘旋。我不断自问：作为一个实习生，我能做好吗，我能给学生带来一点提高吗如今，两个月的生活见证了我的成长，为我的实习画上一个完美的感叹号！

回顾实习生活中的点点滴滴，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些悲苦。那就是对公司的一些工作流程的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。可是经过实习，加深了我对基本知识的理解，丰富了我的实际操作知识，使我对日常工作有了深层次的感性和理性认识。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自我学的不错，一旦接触到实际，才发现自我明白的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事坚持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟教师像朋友一样相处，教师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。

另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮忙别人的地方也多，帮忙别人多了，别人也愿意帮忙你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就构成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自我再不能处于独处的状态了。独来独往，别人不主动自我也不理会。把自我个在自我自我的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

人都说不经历风雨，怎能见彩虹也许像我们这些刚从象牙塔出来的初生牛犊，仅有多历练一下，才会体验到什么叫苦，什么叫人生。

在染色中检上学了两个月，最终在5月28号我顶岗了，以前，跟着师傅学习的时候，从来不明白这份活这么难做，真正自我做的时候才发觉一切都没那么简单，根据运转卡找布，拉卷，缝头，包卷，这些看似简单的事情，真正操作起来却显得那样难。

也许任何事情都是从不会到会，从会到熟练，苦与难都是必经之路。刚开始顶岗的那几天，我真的有点干不来，无论自我怎样努力，可怎样都做不好，那会是多么烦气啊。可是慢慢的，慢慢的，发现自我已经在不知不觉中熟练了，会用包缝机缝一个又直又齐的缝头了，明白如何取样了，懂得如何调卷了，明白如何避免起折了。

虽然中检上的杂活会比较多，可是我不会所以退却，我会把它当成锻炼自我的一个机会，好好努力！

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了主角，教师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不一样。在这巨大的转变中，我感到了彷徨，迷茫，无法立刻适应新的环境。也许自我会看不惯企业之间残酷的竞争无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时侯可能会觉

得自我没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活。而在学校，有同学教师的关心和支持，每只是上上课，很简便。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。在学校时，教师总强调我们要培养自我的自学本事，参加工作后才能深刻体会到教师的良苦用心。无论怎样，自我都要坚持！

在以后的工作过程中，心里上不要有什么额外的想法，不必要的压力，要好好工作，好好学习。先就业，后择业。我此刻要好好锻炼自我。再好好学习，之后相信自我经过努力必须会找个好工作来回报父母及其所有的教师的。别的没有什么奢求的，此刻当然是把磨练自我放在第一位。

在学校，我们只走的平路，上不得陡岭，更过不得险滩，以后步入了复杂的社会，作为一名小实习生，在学习的过程中，肯定会有委屈，会有埋怨，无论遇到什么困难，都不能轻言放弃，更不能自甘沉沦，要明白，人生有起伏才有真趣，有波折才有韵味。以后的道路还很长，要加油！Fighting！

更多 专题范文 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发